***КОНСУЛЬТАЦИЯ:* «Здоровьесберегающие технологии, используемые на музыкальных занятиях»**

**Подготовила:**

**Мажарова И.А.**

**2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

1. Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ.

* Понятие.
* Музыка в жизни ребёнка.
* Цели и задачи.
* Принципы работы.

2. Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях.

1. Музыкальные занятия.

* Песенки-распевки.
* Дыхательная гимнастика.
* Игровой массаж.
* Пальчиковые игры.
* Речевые игры.
* Музыкотерапия.
* Заключение.

Список используемой литературы.

**Введение.**

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности.

Однако современные тенденции в обществе свидетельствуют об обратном - растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Сущность (значение) опыта: музыка-это одно из средств физического развития детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Это заключение и послужило толчком для создания опыта работы соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

В результате работы над данной проблемой была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями. В рамках системы музыкально-оздоровительной работы разработаны формы организации музыкально-оздоровительных мероприятий.

Новизна: На музыкальных занятиях возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Доступность: Система музыкально-оздоровительной работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

Результативность: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений.

Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях:

по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И. Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М. Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной, О.П.Радынова «Музыкальные шедевры».

**1. Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ.**

Понятие.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ-

это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Валеология - (греч.: valeo-я здоров, logos-учение) интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная задача валеологии - научить человека формировать и беречь свое здоровье.

Валеология - это наука, или философско-религиозная концепция о здоровье, здоровом образе жизни, об адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии жизни.

Воспитание - это целенаправленное развитие каждого растущего человека как неповторимой человеческой индивидуальности и личности.

Здоровьесбережение - это целенаправленная системная деятельность педагогического коллектива по применению в практике здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей основных факторов нарушения здоровья.

Культура – (лат.: cultura - возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание). Это мир искусственных объектов: идеальных и материальных предметов; объективированных действий и отношений. Он создается человечеством в процессе освоения природы и обладает структурными, функциональными и динамическими закономерностями. Культура сохраняет и воспроизводит традиции, благодаря творческим инновациям обеспечивает динамику общества.

Музыкально-валеологическое воспитание – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Музыкальная культура понимается как жизненная и духовная среда, в рамках которой только и может осмысленно существовать собственно музыка.

Музыкальная культура - это огромное музыкальное пространство, охватывающее профессиональный и непрофессиональный виды музыки, а также все музыкальные сферы общества. Музыка как физический звук, композиторское творчество, музыкальные науки, традиции, образование, учреждения, фестивали, конкурсы, уровень мастерства в любой музыкальной сфере, накопленный музыкальный опыт различных исторических эпох - все это составляет структуру музыкальной культуры.

Музыка в жизни ребёнка.

Сегодня мы все хотим научить детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умеющими импровизировать, быть отважными, чтобы смело входить в современный мир, уметь решать проблемы творчески, без предварительной подготовки, если это будет нужно. И для достижения этой цели нет лучше средства, чем уроки музыки, уроки музыкальной импровизации, активного творческого музицирования, которые станут для детей уроками жизни. Система моей работы включает не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Ведь важно не только научить ребенка есть здоровую пищу и ухаживать за своим организмом, необходимо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Ведущим фактором развития мотивационной сферы здорового образа жизни, в моей педагогической деятельности, является музыка. Таким образом, занятия носят интегрированный характер, где комплексно решаются задачи музыкального и валеологического воспитания через организацию разных видов детской музыкальной деятельности.

Цели и задачи.

Целью данной работы является организация музыкально-оздоровительной работы в ДОУ, обеспечивающая каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни. Опираясь на современные программы и методики по воспитанию и оздоровлению детей (А.И.Буренина «Топ-хлоп, малыши», О.Н. Арсеневская «Система оздоровительной работы в детском саду», Г.К.Зайцев «Расти здоровым» и другие), были поставлены следующие задачи:

* Развивать музыкальные и творческие способности детей в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка.
* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
* Создать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
* Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
* Формировать осанку, гигиенические навыки
* Организовать сотрудничество с родителями в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, профилактики заболеваемости.

Принципы работы.

Основными принципами работы по данному направлению являются:

– принцип научности;

– принцип реалистичности и доступности;

- принцип занимательности.

Условия ДОУ для развития музыкальных и творческих способностей детей, укрепления их психофизического здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| Помещения | Процессы |
| Музыкальный зал | Утренняя гимнастика  Музыкальные занятия  Индивидуальные занятия  Танцевальный кружок  Праздники, развлечения |
| Групповые комнаты | Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных уголках  Индивидуальная работа |
| Физкультурный зал | Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением  ЛФК (лечебная физкультура)  Музыкально-спортивные праздники и развлечения |
| Территория детского сада | Праздники и развлечения  Музыкальные и спортивные развлечения, праздники |

**2. Музыкальные занятия и здоровьесберегающие технологии на занятиях.**

Музыкальные занятия.

Основной формой музыкальной деятельности в ДОУ являются - музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребёнка. Музыкальная педагогика определяет в качестве основных три типа музыкальных занятий, обеспечивающих оптимальное развитие каждого дошкольника.

Фронтальные занятия. Наполнены различными видами музыкальной деятельности, проводятся со всеми детьми группы.

Индивидуальные занятия, где совершенствуются навыки более одаренных детей, их исполнительское мастерство; осуществляется подготовка сюрпризных моментов, также разучиваются песни, пляски, игровые роли с застенчивыми, малоактивными детьми или теми, которые по той или иной причине долгое время не посещали детский сад. Здесь же проводится проверка уровня музыкальных способностей, степени усвоения навыков.

В зависимости от содержания и структуры эти занятия подразделяются на типовые, тематические, по слушанию музыки, развитию творчества, по обучению игре на инструментах, комплексные, с доминированием одного вида деятельности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующие здоровьесберегающие технологии: (здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (ВОЗ). Открытое музыкальное занятие «Музыка дарит здоровье» подготовительная группа

Песенки-распевки.

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Индивидуальные занятия, где совершенствуются навыки более одаренных детей, их исполнительское мастерство; осуществляется подготовка сюрпризных моментов, также разучиваются песни, пляски, игровые роли с застенчивыми, малоактивными детьми или теми, которые по той или иной причине долгое время не посещали детский сад. Здесь же проводится проверка уровня музыкальных способностей, степени усвоения навыков.

В зависимости от содержания и структуры эти занятия подразделяются на типовые, тематические, по слушанию музыки, развитию творчества, по обучению игре на инструментах, комплексные, с доминированием одного вида деятельности.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующие здоровьесберегающие технологии: (здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников (ВОЗ). Открытое музыкальное занятие «Музыка дарит здоровье» подготовительная группа

Песенки-распевки.

Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

-способствует восстановлению центральной нервной системы;

-восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Артикуляционная гимнастика.

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, вниманию, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребёнком) и активная (ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участие голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Игровой массаж.

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Музыкальный массаж «Королевский марш»

Пальчиковые игры.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. «Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Речевые игры.

Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.

Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности.

Музыкотерапия.

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

***Заключение***

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность музыкального воспитательно-образовательного процесса:

• способствует обеспечению устойчивого интереса ребёнка к занятиям музыкой,

• способствует формированию потребности в двигательной активности,

• способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,

• позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,

• формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

* формирует у детей потребность в здоровом образе жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
* стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;
* повышение уровня речевого развития;
* снижение уровня заболеваемости;
* стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

Список используемой литературы.

1. «Коррекционная ритмика», авторы: М.А.Касицина, И.Г. Бородина;

3. Программа эмоционально – личностного развития «В мире друзей», автор Е.В.Котова;

4. «Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду», автор О.Н.Арсеневская;